

新設

うえだ MIX SPORTS トレイルランニングクラブ

講師 松本 大

(まつもと だい)

2012年SWS世界ランキング14位

スカイランニング(山岳ランニング)の第1人者



第1期(全5回)

- ① 4月20日(土) @塩田周辺
- ② 4月27日(土) @塩田周辺
- ③ 5月 6日(月) @太郎山周辺
- ④ 5月18日(土) @太郎山周辺
- ⑤ 6月29日(土) @湯ノ丸周辺

ビギナーセミナー 9:00~11:30

アドバンスセミナー 13:00~16:30

【受講料】5,000円(全5回の講習受講料)

【スポット参加料金】1,500円

お申し込み うえだミックススポーツクラブ

TEL 0268-71-5392

mail club@u-mixsports.com

第1期：山を走るための基礎基本を身につけよう！

ビギナーセミナー（全5回）

テーマ：新しいランニングと登山の世界・トレイルランニングを楽しもう！！

対象：トレイルラン未経験者～1年未満の方。年齢不問。

トレイルを走ったり、歩いたり。無理せずトレイルランを楽しみたい人。

内容：上田市内や周辺の10kmほどのトレイルをのんびり楽しめます。

基本的に登りは全て歩き。平地や下りで走ってみます。

集合場所：後日掲載

持ち物：防寒着、走りやすい服装、運動靴、飲み物（シューズ・ザックのレンタル有り）

※小雨決行 ※定員15名 ※場所を変更する場合があります

アドバンスセミナー（全5回）

テーマ：アップダウンを制するものはトレランを制す！！～筋力&技術強化プログラム～

対象：トレイルレース経験のある方、トレイルラン経験1年以上の方。

内容：筋力&技術力強化のための刺激的な練習の後、休憩を入れながら15～20kmのロングトレイルを楽しみます。

集合場所：後日掲載

持ち物：防寒着、走りやすい服装、運動靴、軽食・飲み物（シューズ・ザックのレンタル有り）

※小雨決行 ※定員15名 ※場所を変更する場合があります



第2期：本格的な山岳コースを駆け抜けよう！

ロングツーリング（全5回）

テーマ：標高2000m。スカイランニングに出かけよう！！

対象：20kmほどの距離を走ることのできる体力の持ち主。年齢不問。

内容：上田市周辺の名山の頂（いただき）を踏む、15～20kmのロングツーリングです。基本的に登りは歩きます。平地や下りで走ります。

集合場所：後日掲載

持ち物：防寒着、走りやすい服装、運動靴、昼食・飲み物（シューズ・ザックのレンタル有り）

① 7月13日（土） 10：00～15：00 @日本百名山：四阿山・根子岳

② 8月 3日（土） 10：00～15：00 @日本百名山：浅間山・黒斑山

③ 9月 7日（土） 10：00～15：00 @日本百名山：美ヶ原

④ 11月16日（土） 10：00～15：00 @上田市北部の里山

⑤ 11月30日（土） 10：00～15：00 @上田市南部の里山

【受講料】10,000円（全5回の講習受講料） 【スポット参加料金】2,500円

※小雨決行 ※定員20名 ※場所を変更する場合があります

